

**La gestione del gruppo e dei  
cambi durante la partita**

**ovvero**

**ALLENARE LA RELAZIONE**

**CSI VARESE**

**– Allenatori 30 gennaio 2012 –**

**Dott. Mattia Ramella**

# Cosa passa per la testa di un allenatore poco prima di decidere un cambio?

- Idea della situazione della partita
- Il risultato
- Idea delle singole prestazioni dei giocatori
- Idea della prestazione “di squadra”
- Le sue aspettative rispetto ad un cambiamento (“cosa cambierà?”)
- Le aspettative dei giocatori in campo
- Le aspettative dei giocatori in panchina
- Le aspettative dei genitori (se bambini o ragazzi)
- Le sue emozioni del momento (delusione, euforia, tranquillità, rabbia)

**In che modo la mente mi aiuterà a gestire tutte queste informazioni contemporaneamente per guidarmi ad una decisione?**

Il modo, lo stile, le informazioni che mi guideranno a prendere quella decisione dipenderà molto, oltre che dalla propria unica personalità, dalla mia personale idea di

**cosa significa allenare...**

# Cosa mi serve per allenare?

- Conoscenze tecnico - tattiche
- Conoscenze atletiche
- Conoscenza delle regole del gioco
- *Conoscenza di chi sto allenando  
(individuo e gruppo)*
- *Conoscenza di me stesso*

# LA RELAZIONE COME RISORSA PER ALLENARE

3 livelli di attenzione: legati a quali obiettivi?

- **Individuale**: come entro in relazione con il singolo?
- **Gruppale**: Come entro in relazione con la squadra?
- **Personale**: Come sono in relazione con me stesso?

**Il mio modo di gestire il gruppo dipende da come so gestire le relazioni**

# LA RELAZIONE CON IL SINGOLO

- La relazione è lo strumento principale per allenare: attraverso di essa posso trasmettere conoscenza.
- La relazione è uno spazio che si crea tra me ed il giocatore nel quale posso trasmettere ciò che per me significa ALLENARE.

Come costruire questo SPAZIO?

# Chi e' il GIOCATTORE che alleno?

- Un giocatore che ha *bisogno* di essere allenato  
– **Riconosco questo bisogno?**
- Un giocatore con la sua personalità diversa dalla mia e da quella degli altri – **Conosco e riconosco questa personalità?**
- Un giocatore che sta crescendo e può crescere.
- Un giocatore che viene ad allenarsi perché... (la motivazione)
- Un giocatore che fa parte di un gruppo

# UN GIOCATORE CHE CRESCE...

- Attraverso lo sviluppo l'individuo "si complica e si arricchisce" sia a livello biologico che psicologico → **AUMENTO DELLA COMPLESSITA'**
- Lo sviluppo è suddiviso in periodi con caratteristiche e proprietà ben precise, tali da essere classificati sotto un comune denominatore e separati, pur se non in modo netto; questi periodi sono detti fasi o età evolutive.
- Ciascuna fase evolutiva presenta specifici **COMPITI DI SVILUPPO**.



# UN GIOCATORE CHE CRESCE...

- Dall'egocentrismo all'autonomia (5-9 anni)  
(autocontrollo, volontà, imitazione)
- Dalla competenza alla padronanza di sé  
(9-13 anni) (efficacia, sicurezza, identificazione)
- Attraverso l'adolescenza... (14 e oltre?)
- Nella giovinezza e nella maturità (?)

# UN GIOCATORE CHE CRESCE...

## ADOLESCENZA

- Ripensare il proprio corpo
- “Nascere socialmente” – quale ruolo?
- Costruire l'identità – chi sono io?
- Formare i propri ideali e valori

# UN GIOCATTORE CHE CRESCE...

## GIOVINEZZA e MATURAZIONE

Quali compiti?

- Rinnovare la motivazione: perché gioco?

# UN GIOCATORE CHE VIENE AD ALLENARSI...perché?

Lo studio della motivazione nell'ambito della condotta umana ci aiuta a capire perché un soggetto si comporta in un determinato modo.

Nella vita quotidiana ci chiediamo spesso il perché una persona si comporta in quel modo o perché ha agito proprio così.

Il **COMPORTAMENTO** di ogni essere umano è motivato e spiegato da una serie di cause ed è orientato alla soddisfazione di determinati **BISOGNI**.

# VERSO LA CRESCITA PERSONALE



# PERCHE' LO SPORT?

- Lo sport è un luogo di crescita importante che attraversa tutte le età perché:

FORMA LA NOSTRA IDENTITA'  
SOSTENENDO LE NOSTRE  
MOTIVAZIONI PIU'  
PROFONDE...



# PERCHE' LO SPORT E' ...

- **PADRONANZA DELLA REALTA'**

L'apprendimento e il perfezionamento del gesto sportivo possono influire anche sul rapporto con il mondo esterno e, oltre a portare a prestazioni migliori, diventare uno stile di vita, diventare una via per ricercare il miglioramento anche nella vita di tutti i giorni, dalla scuola al lavoro.



- **RICERCA DI AFFILIAZIONE**

E' innegabile la natura socializzante dello sport: innanzitutto è amicizia, "amicizia tra compagni uniti per raggiungere un obiettivo comune, ma anche amicizia con tutti coloro che ruotano intorno al mondo dello sport", è un'occasione per costruire una rete importante di relazioni positive a sostegno della persona.



- **VALORIZZAZIONE PERSONALE E SOCIALE**

Negli sport c'è passione, costanza, allenamento e determinazione, c'è filosofia di vita, voglia di vivere e di fare bene. C'è il rispetto per l'avversario, la stima per i propri compagni di squadra. Ci sono regole da rispettare, premi da vincere, tempo da spendere e soddisfazioni da riprendersi in cambio. Delusioni, amarezza, sconfitte e vittorie. Voglia di ricominciare, di migliorarsi, di combattere fino alla fine, di non darsi per vinti, di dare il meglio.



**Non costruiamo la nostra  
personalità da soli, ma  
attraverso le interazioni e le  
relazioni con il mondo che  
ci circonda...dunque...**





# UN GIOCATORE CHE FA PARTE DI UN GRUPPO...

## Livelli di attenzione da conoscere:

- Esclusione/Inclusione
- Ruolo in campo/ruolo nel gruppo
- Motivazione personale/motivazione di squadra
- Rappresentazione personale del gruppo: il gruppo in campo/il gruppo “fuori”

# QUANDO LO SPORT E' “DI GRUPPO”?

Nel momento in cui riveste un **senso condiviso e positivo** l'attività sportiva genera legami, crea appartenenza.

Lo sport nasce infatti come modo per inventare “temporanee situazioni di uguaglianza anche in condizioni di elevata differenziazione sociale”, nei campi **TUTTI** dovrebbero essere uguali e liberi di esprimere le proprie potenzialità.

Soddisfa dunque i **BISOGNI DI APPARTENENZA**

**Succede questo nella mia squadra?**

# **IL MIO MODO DI RELAZIONE...**

**PRIMO ASPETTO:**

**LA “MIA” COMUNICAZIONE**

**COME COMUNICO?**

# LA COMUNICAZIONE

## LINGUAGGIO NEGATIVO /LINGUAGGIO POSITIVO

Non sai nulla →Puoi imparare

Sei un incapace →Sviluppa le tue capacità

Devi tacere →E' importante ascoltare

Con uno come te tutto finisce male →Quali sono le tue intenzioni

Te ne fregghi di tutto →Facciamo crescere la fiducia insieme

Sarà un fallimento →La riuscita esige impegno

Non essere così egoista →Puoi essere più generoso

**Compito di sviluppo trasversale a tutte le diverse fasi dello sviluppo è:**

la costruzione dell'**IDENTITA'** personale.

→ Il bambino definisce se stesso in base ad una qualità dell'io; si pone delle domande del tipo:

Che persona sono?

Posso fidarmi del mondo?

# CHE ALLENATORE SONO?

I codici affettivi

- **MATERNO: riconosco bisogno, ma non competenza**
- **PATERNO: riconosco capacità, ma non emotività**
- **INFANTILE: mi pongo allo stesso livello**
- **FRATERNO: favorisco competizione o collaborazione?**

A proposito di parole “familiari”...

## **Quale relazione con i genitori?**

### **Gestire le loro aspettative:**

- Sul bambino/ragazzo (quale figlio hanno in mente?)
- Sull'idea di sport? (quali obiettivi hanno in mente?)
- Sull'idea di allenatore (quale modello di allenatore?)

### **Quali le mie aspettative?**

Mi prendo tutti gli spazi per comunicarle in modo chiaro

**GRAZIE PER LA  
PAZIENZA E  
L'ATTENZIONE...**

**BUON  
ALLENAMENTO!**